



CARDÁPIO MARÇO. 2018
ESCOLA INFANTIL PARAÍSO. UNIDADE 2. INFANTIL E PRÉ



DIA DA SEMANA DATA		Segunda-feira 5/3	Terça-feira 6/3	Quarta-feira 7/3	Quinta-feira 8/3	Sexta-feira 9/3
LANCHE DA MANHÃ		Fruta da semana: banana, melancia, mamão, manga e maçã				
A L M O Ç O	Prato principal (carnes/ovos)	Omelete com orégano	Carne de panela com mandioca	Frango ensopado	Bife bovino acebolado	Peixe ensopado
	Guarnição	Jardineira de legumes	Cenoura refogada	Milho refogado com ervas	Farofa de legumes	Brócolis refogado
	Prato base	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão carioca
	Salada	Couve picadinha	Alface lisa	Rúcula	Vinagrete	Mix de folhas verdes
	Suco	Acerola	Limão	Uva	Maracujá	Tangerina
LANCHE DA TARDE		Pão francês com requeijão	Biscoito de polvilho	Bolo de fubá	Torta de frango com legumes	Rosquinha de coco
Suco		Fruta da semana Acerola	Fruta da semana Limão	Fruta da semana Uva	Fruta da semana Maracujá	Fruta da semana iogurte de frutas
J A N T A R	Cremes/ sopas	Sopa de tuberculos, carne e ervas	Sopa de feijão, carne e mandioca	Creme de abóbora, batata, cenoura, tomate e frango	Canja de frango	Sopa de grão de bico, legumes, frango e ervas



CARDÁPIO MARÇO. 2018
 ESCOLA INFANTIL PARAÍSO. UNIDADE 2. INFANTIL E PRÉ



DIA DA SEMANA DATA		Segunda-feira 12/3	Terça-feira 13/3	Quarta-feira 14/3	Quinta-feira 15/3	Sexta-feira 16/3
LANCHE DA MANHÃ		Fruta da semana: banana, mamão, pera, melão e abacate				
A L M O Ç O	Prato principal (carnes/ovos)	Yakissoba de carne com legumes	Carne moída	Sobrecoxa assada	Estrogonofe de carne	Lagarto com tomate e alho poró
	Guarnição	_____	Abóbora cambotiã	Cuscuz de legumes	Batata corada com alecrim	Abobrinha refogada
	Prato base	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Salada	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca
	Suço	Acelga	Alface roxa	Agrião	Acelga e agrião	Alface roxa/ agrião
		Abacaxi	Acerola	Goiaba	Laranja	Manga
LANCHE DA TARDE		Pão de queijo	Cream cracker com geléia	Misto frio	Bolo de maracujá com aveia	Bolacha maisena
	Suço	Fruta da semana	Fruta da semana	Fruta da semana	Fruta da semana	Fruta da semana
		Vitaminado de frutas	Acerola	Goiaba	Laranja	Manga
J A N T A R	Cremes/ sopas	Sopa de batata doce, abóbora cambotiã, cenoura e ervas	Caldo verde (base de ervilha)	Sopa de legumes, carne desfiada e arroz	Sopa de batata, mandioca, madioquinha e frango	Canja de frango



CARDÁPIO MARÇO. 2018
ESCOLA INFANTIL PARAÍSO. UNIDADE 2. INFANTIL E PRÉ



DIA DA SEMANA DATA		Segunda-feira 19/3	Terça-feira 20/3	Quarta-feira 21/3	Quinta-feira 22/3	Sexta-feira 23/3
LANCHE DA MANHÃ		Fruta da semana: banana, melancia, abacaxi, maçã e manga				
A L M O Ç O	Prato principal (carnes/ovos)	Macarrão ao sugo com atum	Isclas de carne	Pernil acebolado	Filé de frango desfiado	Peixe grelhado
	Guarnição	Abobrinha refogada	Couve flor/ brócolis	Farofa de ovos e legumes	Couve refogada	Purê de batata e mandioquinha
	Prato base	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Salada	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
	Suco	Alface roxa	Vinagrete	Acelga	Salada de cenoura cozida	Acelga/ alface lisa
LANCHE DA TARDE		Pão de forma com requeijão	Bolo de cacau	Torta Bauru	Rosquinha de chocolate	Pão de batata com manteiga
Suco		Fruta da semana	Fruta da semana	Fruta da semana	Fruta da semana	Fruta da semana
Suco		Vitaminado de frutas	Limão	Manga	Goiaba	Uva
J A N T A R	Crems/ sopas	Creme de grão de bico, legumes, frango e ervas	Sopa de abóbora cambotiã, batata, cenoura e carne desfiada	Sopa de mandioca, mandioquinha, batata, carnes e ervas	Sopa de legumes, frango e aveia	Creme de batata doce, inhame, ervilha, carne



CARDÁPIO MARÇO. 2018
ESCOLA INFANTIL PARAÍSO. UNIDADE 2. INFANTIL E PRÉ



DIA DA SEMANA DATA		Segunda-feira 26/3	Terça-feira 27/3	Quarta-feira 28/3	Quinta-feira 29/3	Sexta-feira 30/3
LANCHE DA MANHÃ		Fruta da semana: manga, laranja, mamão, abacate e banana				
A L M O Ç O	Prato principal (carnes/ovos)	Ovos cozidos com ervas	Carne de panela com batata	Filé de frango grelhado	Fricasse de frango	Rocambole de carne
	Guarnição	Abóbora cambotia assada	Berinjela gratinada	Mandioquinha e batata sauté	Chuchu refogado	Purê de mandioca
	Prato base	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Salada	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca
	Suada	Couve e pepino	Alface crespa	Couve e tomate	Repolho roxo e beterraba	Alface crespa e repolho
	Suco	Laranja com erva cidreira	Uva	Abacaxi	Laranja com erva cidreira	Melancia natural
LANCHE DA TARDE		Bicoito de polvilho	Bolo de coco	Pão de cenoura com patê de frango	Pão de queijo	Pão francês com queijo branco
		Fruta da semana	Fruta da semana	Fruta da semana	Fruta da semana	Fruta da semana
Suco		logurte de frutas	Uva	Abacaxi	Laranja com erva cidreira	Melancia natural
J A N T A R	Cremes/ sopas	Creme de milho, fubá, frango e ervas	Sopa de legumes, carne e macarrão argolinha	Creme de batata, mandioca, carne e ervas	Sopa de lentilha, legumes e carne	Canja de frango (legumes, frango e arroz)